

தேகப் பயிற்சி

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

இப்பிரபஞ்சத்தில் வசிக்கும் ஒவ்வொரு மனித உருவத்திற்கும் இன்றியமையாதது தேகபலம் ஒன்றே. அது சிலருக்கு இயற்கையிலேயே அமைந்திருக்கும். அவ்வாறு அமைவது எல்லோருக்கும் ஆகாத காரியம். அப்படியானால் இயற்கையிலேயே தேகதிடனில்லாதவர்கள் பலமடைவ தெங்ஙனம். சிலர், ஏன் சிலர்! பெரும்பான்மையோர் ஒளஷதங்களைச் சாப் பிட்டு அகால மரணத்திற்கு ஆளாகின்றனர். வாஸ்தவத்திலேயே அவர்களுக்குப் பலசாலிகளாய்விட எண்ணம். பாபம் ஒரே தடவையில் அதிக பலசாலிகளாய் விடுகிறார்கள். அவர்கள் என் தேகப் பயிற்சி செய்யக் கூடாது? காலையில் எழுந்தவுடன் அனுதினமும் குறைந்த பசுஷம் 10 நிமிஷங்கள் தேகப் பயிற்சி செய்து வந்தால் தேகம் எவ்வாறு பலமடைகின்றதென்று நன்கறியலாம். இது ஒரு கஷ்டமா? திரவியச் செலவு ஏதாவதுண்டா? இது சாதாரணமாக ஒவ்வொருவரும் செய்யக்கூடியதே.

பள்ளிப் பிள்ளைகளில் பெரும்பான்மையோர் (கிட்டத்தட்ட பூராவும்) தேகப் பயிற்சியை வெறுக்கிறார்கள். நன்கு ஆராயுங்கால் முக்கிய மாகக் கற்றவர்களே தேகதிடனில்லாதவர்களாயிருக்கிறார்கள். கற்றவர்களில் முக்கியமாக வக்கீல்கள், குமஸ்தாக்கள் (அதாவது பேசும் வேலையும் எழுத்து வேலையும் உள்ளவர்கள்) கட்டாயம் தேகப்பயிற்சி செய்தாலொழிய அவர்கள் தங்கள் வாழ்நாட்களை இன்பமாகக் கழிக்க இயலாது.

திரேகப் பயிற்சி செய்வதினால் உண்டாகும் நன்மைகள் பலவுள அவற்றில்,

- (1) தேகத்திற்கு நல்ல பலத்தைத் தருகிறதன்றித் தசை நார்களும் வலிமையடைகின்றன.
- (2) வியாதி திரேகத்தில் நாடாத்தபடி செய்கிறது.
- (3) மனோ முயற்சிக்கு அனுசூலமாகப் புத்தி தெளிவடையச் செய்கிறது.
- (4) தேகத்திற்கு அழகைத் தருகிறது.
- (5) தைரியத்தைக் கொடுக்கின்றது.

பந்தாட்டம், குதிரைச் சவாரி, சிலம்ப வித்தை முதலியவைகள் பழகுவதினால் தேகம் உறுதியடைகிறது. இவைகளைச் செய்யச் சாத்தியப் படாதவர்கள் ஸாண்டோவின் ஸ்ப்ரிங் டம்பல்ஸ் (Sandows Spring Dumbbells) டெவலபர் (Sandows Developer) கரிலா முட்டிகள் (Indian Clubs) தண்டால் பஸ்கி முதலியவைகளை வீடுகளிலேயே செய்து கொள்ளலாம். இவைகளிலெல்லாம் செய்யவேண்டிய தவசியமில்லை. ஏதாவதொன்றை உபயோகித்தால் போதும். ஆதலால் சகோதரர்களே! காலையில் எழுந்தவுடன் பத்து நிமிஷங்களாவது தேகப் பயிற்சியில் செலவழித்து வருவதை ஒரு கடமையாகக் கொண்டு அனுதினமும் செய்து வாழ்நாளை விருத்தி செய்ய எங்கும் நிறைந்த சச்சிதானந்த பரம்பொருள் அருள் புரிவாராக.

தேகப் பயிற்சி

எஸ். எம். நெஞ்சப்பன்,
கோயம்புத்தூர்.

குறிப்பு: - இதை வாசித்து மறந்து விடுவதில் ஒரு பயனுமில்லை. இது அனுபவத்தில் தவறாமல் பெரும்பலனை யளிக்கத்தக்க விஷயம். பெற்றோர்கள் தம்மக்கள் இதையனுசரித்து நடக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். இவ்வாறொழுகினாலன்றி பத்திரிகைகள் சஞ்சிகைகளா லடையத்தக்க பயன்களை நாம் அடையமாட்டோ மென்பதுண்மை. பெல்லம் என்று எழுதி வாசித் தால் நாவில் மதுரம் தோன்றுமோ? சோறு என்றதாலேயே பசியடங்கி விடுமோ?

பத்திரிகாசிரியர்.

ஆனந்த போதினி - 1921 (வா) - மார்ச்சு மீ
